

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Забайкальского края

ГОО "Забайкальская краевая гимназия-интернат "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
прикладных наук Кибирева В.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Кудрявцева Е.С..

УТВЕРЖДЕНО

И. о директора Гоу ЗабКГи

Стуков В. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3038515)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г.Чита 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Концепции преподавания учебного предмета Физическая культура требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте (далее – ФГОС) основного общего образования с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету физическая культура, федеральной рабочей программы воспитания.

Рабочая программа по физической культуре учитывает потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), кроссовая подготовка. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега..

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Кроссовая подготовка". Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Выполнение специальных беговых упражнений. Подвижные игры. Бег 1000м и 1500 м.

Модуль «Спорт» включен в модуль "Гимнастика", модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка" и направлен на физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Кроссовая подготовка". Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 17 мин. Выполнение специальных беговых упражнений. Подвижные игры. Бег 1500м и 2000м.

Модуль «Спорт» включен в модули "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Кроссовая подготовка" и направлен на физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой

физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Кроссовая подготовка". Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Выполнение специальных беговых упражнений. Подвижные игры. Эстафеты. Бег 1500м и 2000м.

Модуль «Спорт» включен в модули "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Кроссовая подготовка" и направлен на физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль "Кроссовая подготовка". Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе до 25 мин. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег 2000м и 3000м. Подвижные игры. Эстафеты.

Модуль «Спорт» включен в модуль "Гимнастика", модуль "Легкая атлетика", модуль "Кроссовая подготовка" и направлен на физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через

препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающиеся научатся:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 7 классе** обучающиеся научатся:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года.

составлять и самостоятельно разучивать комплекс аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на дальность в пяти шагов разбега;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 8 классе** обучающиеся научатся:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

К концу обучения **в 9 классе** обучающиеся научатся:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	18		18	www.edu.ru

	атлетика")				www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30		30	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат
Итого по разделу		0.6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	устный опрос
Итого по разделу		0.2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	27		
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18		
2.3	Кроссовая подготовка. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Кроссовая подготовка" и модуль	14		

	"Спорт")			
2.4	Гимнастика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Гимнастика" и модуль "Спорт"	15		
2.5	Легкая атлетика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Легкая атлетика" и модуль "Спорт"	27		
Итого по разделу		101		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Итого по разделу		0.2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21		
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.3	Кроссовая подготовка. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Кроссовая подготовка и модуль "Спорт")	14		

2.4	Легкая атлетика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Легкая атлетика" и модуль "Спорт")	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.5	Гимнастика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Гимнастика" и модуль "Спорт")	15		
Итого по разделу		101		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Итого по разделу		0.2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21		
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.3	Кроссовая подготовка. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Кроссовая подготовка" и модуль	14		

	"Спорт")			
2.4	Гимнастика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Гимнастика" и модуль "Спорт")	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.5	Легкая атлетика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Легкая атлетика" и модуль "Спорт")	27		
Итого по разделу		101		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	реферат, устный опрос
Итого по разделу		0.2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
Итого по разделу		0.2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	21	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.3	Легкая атлетика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Легкая атлетика" и модуль "Спорт").	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	

2.4	Гимнастика. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Гимнастика и модуль "Спорт")	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	
2.5	Кроссовая подготовка. Подготовка к нормативным требованиям ГТО (модуль "Кроссовая подготовка" и модуль "Спорт")	14		
Итого по разделу		101		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Олимпийские игры древности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Режим дня	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Определение состояния организма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Составление дневника по физической культуре	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
9	Упражнения утренней зарядки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Упражнения на развитие координации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Опорные прыжки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Старт, стартовый разгон и финиширование в беге на различные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Старт, стартовый разгон и финиширование в беге на различные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

29	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Техника челночного бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Техника челночного бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Техника челночного бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Техника прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Техника прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Техника прыжка в длину с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Прыжок в длину с разбега способом	1		1		www.edu.ru

	«согнув ноги»					www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Метание малого мяча в неподвижную цель	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Стойки и перемещения баскетболиста	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Техника ловли мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
50	Техника ловли мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Техника передачи мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Ведение мяча стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Ведение мяча стоя на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Ведение мяча в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Ведение мяча в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Учебная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
60	Учебная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Прямая нижняя подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Прямая нижняя подача мяча	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Приём и передача мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Приём и передача мяча снизу	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Приём и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Приём и передача мяча сверху	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

70	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Технические действия с мячом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
79	Правила и техника выполнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					method
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					method
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
1	Инструктаж по ТБ. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья человека.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 7 "Соблюдение правил ТБ"	Устный опрос
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Стартовый разгон.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - легкая атлетика - урок 19 "Спринтерский и равномерный бег"	
3	История первых Олимпийских игр современности. Стартовый разгон.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - основы знаний о ФК- урок 2 "Зарождение Олимпийских игр в России"	
4	Составление дневника физической культуры. Бег 30 м. на результат	1		зачет
5	Физическая подготовка человека. Челночный бег 4Х9 м на результат	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - легкая атлетика - урок 20 "Эстафетный бег, кроссовый бег"	зачет

6	Основные показатели физического развития. Бег 60 м на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - Основы знаний о ФК- урок 4 "Основные показатели физического развития"	зачет
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Прыжки в длину с места на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - Основы знаний о ФК- урок 6 "Закаливание"	зачет
8	Упражнения для коррекции телосложения. Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д)	1		
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
10	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
11	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
12	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
13	Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	1		
14	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров.	1		
15	Бег на результат 300 метров (Д) и 500	1		

	метров (М)			
16	Переменный бег – 10 минут.	1		
17	Бег 1500 м - без учета времени.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - Основы знаний о ФК- урок 6 "ГТО"	
18	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1		
19	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
20	Акробатика. Кувырок вперед	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - Основы знаний о ФК - урок 12 "Упражнения для профилактики нарушения осанки"	
21	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1		
22	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - гимнастика - урок 13 "Акробатические упражнения"	
23	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка на мосту.	1		
24	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1		
25	Акробатическая комбинация из разученных элементов	1		
26	Акробатическая комбинация из	1		зачет

	разученных элементов			
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - гимнастика - урок 16 "Обучение выполнения упражнений в равновесии"	
29	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
30	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - основы знаний о ФК-урок 1 "Возрождение Олимпийских игр"	зачет
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		зачет
33	Приседание на одной ноге на результат.	1		зачет
34	Инструктаж ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
35	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	resh.edu.ru Физкультура - 4 класс -	

			баскетбол - урок 32 "Стойка и передвижения"	
36	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
37	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах;	1	resh.edu.ru Физкультура - 4 класс - баскетбол - урок 33 "Передача мяча"	
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; на месте и в движении.	1		
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; с отскоком от пола.	1		зачет
40	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке;	1	resh.edu.ru Физкультура - 4 класс - баскетбол - урок 34 "Ведение мяча"	
41	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	1		
42	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1		зачет

43	Броски мяча двумя руками от груди с места	1		
44	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления	1	resh.edu.ru Физкультура - 4 класс - баскетбол - урок 36 "Бросок мяча"	
45	Броски после ведения, после ловли.	1		зачет
46	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1		
47	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;	1		
48	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.	1		
49	Вырывание и выбивание мяча.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - баскетбол - урок 26 "Техника тактических действий"	
50	Вырывание и выбивание мяча.	1		
51	Вырывание и выбивание мяча.	1		
52	Упражнения в ведении мяча	1		
53	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
54	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
55	Взаимодействие двух игроков. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		

56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1		
58	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1		
59	Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1		
60	Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1		
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
62	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - волейбол - урок 27	
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте	1		
64	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	1		
65	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		
66	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	1		

67	Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру	1		зачет
68	Передача мяча в парах через сетку	1		
69	Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	1		
70	Нижняя прямая подача мяча	1		
71	Нижняя прямая подача мяча	1		
72	Нижняя прямая подача мяча	1		
73	Нижняя прямая подача мяча	1		зачет
74	Нападающий удар	1		
75	Нападающий удар	1		
76	Нападающий удар	1		
77	Нападающий удар	1		
78	Учебная игра Пионербол	1		
79	Прыжок в высоту с разбега	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - легкая атлетика - урок 21 "Прыжки"	
80	Прыжок в высоту с разбега	1		
81	Прыжок в высоту с разбега	1		
82	Прыжок в высоту с разбега	1		зачет
83	Равномерный бег до 10 мин.	1		
84	Равномерный бег до 10 мин.	1		
85	Равномерный бег до 10 мин.	1		
86	Равномерный бег до 12 мин.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - Основы знаний о ФК-	

			урок 15 "Самонаблюдение и контроль"	
87	Равномерный бег до 12 мин.	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000 метров – на результат.	1		зачет
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1500 м - без учета времени.	1		
90	Бег 300 м (Д) и 500м (М)	1		
91	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1		
92	Старт. Стартовый разгон	1		
93	Старт. Стартовый разгон	1		
94	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО; Бег 30 м. на результат	1		зачет
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4x9 метров на результат.	1		зачет
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60	1		зачет

	метров – на результат.			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места на результат.	1		зачет
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д)	1		зачет
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
1	Истоки развития олимпизма в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 7 "Соблюдение правил ТБ"	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийское движение в СССР и современной России	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - основы знаний о ФК- урок 2 "Зарождение Олимпийских игр в России"	
3	Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 19 "Челночный бег"	
4	Бег 30 м. на результат. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		зачет
5	Челночный бег 4х9 метров на результат.	1		зачет
6	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60	1		зачет

	метров – на результат. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места на результат	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 18 "Прыжок в длину с места"	зачет
8	Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д) Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 14 "Метание мяча на дальность"	
10	Метание мяча на дальность.	1		
11	Метание мяча на дальность.	1		
12	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
13	Инструктаж по ТБ при беге. Развитие выносливости. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 3 "Смешанное передвижение"	
14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин	1		
15	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин	1		
16	Смешанное передвижение (бег в	1		

	чередовании с ходьбой) 20 мин			
17	Бег 300 метров (Д) и 500 метров (М)	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 12 "Бег на длинные дистанции"	зачет
19	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнения.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 28 "ТБ на уроках гимнастики"	
20	Кувырок вперед и назад слитно	1		
21	Кувырок вперед и назад слитно	1		
22	Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 38 "Мост из положения стоя и лежа"	
23	Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1		
24	Комбинация из изученных элементов акробатики.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - Основы знаний о ФК - урок 12 "Упражнения для профилактики нарушения осанки"	

25	Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		
26	Комбинация из изученных элементов акробатики	1		
27	Комбинация из изученных элементов акробатики	1		зачет
28	Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 27 "Прыжки через скакалку"	зачет
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Отжимание в упоре лежа	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 26 "Сгибание и разгибание рук"	зачет
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Пресс, руки за головой за 30 сек.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 23 "Подъем туловища из положения лежа"	зачет
31	Приседание на одной ноге на результат.	1		зачет
32	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
33	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		зачет
34	Инструктаж по ТБ по баскетболу. Сочетание приемов: передвижений и остановок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 17 "ТБ на уроках баскетбола. Правила игры"	
35	Передача мяча различными способами	1		

	на месте и в движении.			
36	Сочетание приемов ведения, передачи бросков.	1	resh.edu.ru Физкультура - 7 класс - урок 13 "Знания о физкультуре. Баскетбол""	
37	Бросок мяча в движении	1		
38	Штрафной бросок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 27 "Штрафной бросок"	
39	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1		
40	Бросок и передача мяча.	1		
41	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1		
42	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	1		
43	Игра в защите, опека игрока	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 25 "Броски мяча после двух шагов"	
44	Игра в защите, опека игрока	1		
45	Игра в защите, опека игрока	1		зачет
46	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		

47	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		зачет
48	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
49	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Развитие координационных способностей.	1		
50	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		
51	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1		
52	Личная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон	1		
53	Быстрый прорыв (3 х 2). Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1		
54	Личная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Быстрый прорыв (3 х 2). Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	1		

55	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойка и перемещения игрока.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 1 "ТБ на уроках волейбола. Правила игры"	
56	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	1		
57	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	1		
58	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	1		
59	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
61	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
62	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Средние и длинные передачи мяча по прямой.	1		

63	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
64	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
65	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
66	.Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 9 "Верхняя и нижняя подача"	
67	.Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - урок 8 "Техника приема мяча снизу"	
68	.Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
69	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 9 "Верхняя и нижняя подача"	
70	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игровая деятельность с	1		

	использованием разученных технических приёмов			
71	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
72	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 7 "Прямой нападающий удар"	
73	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя передача мяча двумя руками со сменой мест. Учебная игра.	1		
74	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя передача мяча двумя руками со сменой мест	1		
75	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя передача мяча двумя руками со сменой мест. Учебная игра.	1		
76	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1		
77	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра	1		

78	Учебная игра волейбол.	1		
79	Прыжок в высоту с разбега.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 17 " Прыжок в высоту способом перешагивания"	
80	Прыжок в высоту с разбега.	1		
81	Прыжок в высоту с разбега	1		
82	Прыжок в высоту с разбега	1		зачет
83	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
84	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин..	1		
85	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов комплекса ГТО. Первая помощь при травмах	1		
86	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин	1		
87	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин	1		
88	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин	1		
89	Бег 300 метров (Д) и 500 метров (М)	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м	1		зачет

	на результат			
91	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Эстафетный бег.	1		
92	Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м.	1		
93	Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м.	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4х9 м.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - Основы знаний о ФК- урок 6 "ГТО"	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. на результат	1		зачет
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4х9 метров на результат. Эстафета с передачей палочки.	1		зачет
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60 метров – на результат. Скоростной бег до 40 метров. .	1		зачет
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - Основы знаний о ФК- урок 6 "ГТО"	зачет

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д)	1		зачет
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
101	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
102	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Физическая культура в современном обществе.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 7 "Соблюдение правил ТБ"	устный опрос
2	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		Реферат
3	Стартовый разгон. Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м. Адаптивная и лечебная физическая культура	1		Реферат
4	Бег 30 м. на результат. Коррекция нарушения осанки	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - Основы знаний о ФК - урок 12 "Упражнения для профилактики нарушения осанки"	зачет
5	Челночный бег 4х9 метров на результат. Коррекция избыточной массы тела	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 19 "Челночный бег"	зачет
6	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1		зачет

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 18 "Прыжок в длину с места"	зачет
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д).	1		зачет
9	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Профилактика умственного перенапряжения	1		реферат
10	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Упражнения для профилактики утомления	1		реферат
11	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		реферат
12	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
15	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин	1		
16	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин.	1		
17	Бег на результат 300 метров (Д) и 500	1		зачет

	метров (М)			
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 12 "Бег на длинные дистанции"	зачет
19	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 28 "ТБ на уроках гимнастики"	
20	Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно.	1		
21	Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно	1		
22	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 38 "Мост из положения стоя и лежа"	
23	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1		
24	Акробатика. Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		
25	Акробатика. Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		
26	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
27	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
28	Упражнения в равновесии. Ходьба по	1		

	гимнастическому бревну.			
29	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
30	Прыжки со скакалкой за 30 сек.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 27 "Прыжки через скакалку"	зачет
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Отжимание в упоре лежа на результат.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 26 "Сгибание и разгибание рук"	зачет
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Пресс, руки за головой за 30 сек.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 23 "Подъем туловища из положения лежа"	зачет
33	Приседание на одной ноге на результат.	1		зачет
34	Инструктаж по ТБ в баскетболе. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 17 "ТБ на уроках баскетбола. Правила игры"	
35	Сочетание приемов: передвижений и остановок. Передача мяча различными способами на месте и в движении.	1		
36	Сочетание приемов ведения, передачи бросков.	1	resh.edu.ru Физкультура - 7 класс - урок 13 "Знания о физкультуре. Баскетбол""	

37	Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Бросок мяча в движении. учебная игра.	1		
38	Штрафной бросок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 27 "Штрафной бросок"	
39	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1		
40	Бросок и передача мяча.	1		
41	Бросок и передача мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1		
42	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 25 "Броски мяча после двух шагов"	
43	Игра в защите, опека игрока	1		
44	Игра в защите, опека игрока	1		
45	Игра в защите, опека игрока	1		
46	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		
47	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		
48	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		

49	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра.	1		
50	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра	1		
51	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра	1		
52	Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
53	Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1		
54	Нападение быстрым прорывом. Личная защита. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		
55	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 1 "ТБ на уроках волейбола. Правила игры"	устный опрос
56	Стойки и перемещения, передача мяча.	1		
57	Стойки и перемещения, передача мяча.	1		
58	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.	1		
59	Передача мяча двумя руками сверху и	1		

	снизу над собой. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места			
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1		
61	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
62	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
63	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1		
64	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в нападении	1		
65	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку	1		зачет
66	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 9 "Верхняя и нижняя подача"	
67	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		

68	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
69	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс - урок 8 "Техника приема мяча снизу"	
70	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
71	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игровая деятельность по упрощенным правилам.	1		
72	Нападающий удар.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 7 "Прямой нападающий удар"	
73	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
74	Верхняя передача мяча двумя руками со сменой мест. Игра по упрощенным правилам.	1		
75	Верхняя передача мяча двумя руками со сменой мест. Игра по упрощенным правилам.	1		

76	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1		зачет
77	Комбинация из освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.	1		
78	Учебная игра волейбол.	1		
79	Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания с 5 шагов разбега.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 17 " Прыжок в высоту способом перешагивания"	
80	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания с 5 шагов разбега. Первая помощь при травмах	1		
81	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания с 5 шагов разбега.	1		
82	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания с 5 шагов разбега на результат.	1		зачет
83	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
84	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
85	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
86	Смешанное передвижение (бег в	1		

	чередовании с ходьбой) 17 мин.			
87	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
88	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на результат 300 метров (Д) и 500 метров (М)	1		зачет
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на результат	1		зачет
91	Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Эстафетный бег.	1		Устный опрос
92	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1		
93	Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м.	1		
94	Низкий старт (30-40 м) Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м.	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м.	1		зачет

	на результат			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4х9 метров на результат.	1		зачет
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60 метров – на результат.	1		зачет
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки в длину с места на результат	1		зачет
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д)	1		зачет
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	1		зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м)	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 7 "Соблюдение правил ТБ"	устный опрос. реферат
2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Понятие об утомлении и переутомлении. Туристские походы как форма активного отдыха	1		реферат
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением (60 – 70 м) с максимальной скоростью. Челночный бег 4х9 м.	1		
4	Бег 30 м. на результат.	1		зачет
5	Челночный бег 4х9 метров. Восстановительный массаж	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 19 "Челночный бег"	зачет. Реферат
6	Бег 60 метров – на результат. Банные процедуры	1		зачет. Реферат
7	Прыжки в длину с места на результат. Измерение функциональных резервов организма	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 18 "Прыжок в	зачет. Реферат

			длину с места"	
8	Подтягивание в висе (М) и подтягивание в висе лежа (Д). Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		зачет. устный опрос
9	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Занятия физической культурой и режим питания	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 14 "Метание мяча на дальность"	реферат
10	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		практические занятия
11	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		
12	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат	1		зачет
13	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин. Инструктаж по ТБ во время бега.	1		устный опрос
14	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 3 "Смешанное передвижение"	
15	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин.	1		

	Развитие выносливости.			
16	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
17	Бег на результат 300 метров (Д) и 500 метров (М)	1		зачет
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 12 "Бег на длинные дистанции"	зачет
19	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнения. Кувырок вперед и назад слитно.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 28 "ТБ на уроках гимнастики"	устный опрос
20	Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно.	1		
21	Акробатика. Кувырок вперед и назад слитно.	1		
22	Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 38 "Мост из положения стоя и лежа"	
23	Длинный кувырок вперед. Мост и поворот на одно колено (Д) . Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой (М).	1		

24	Акробатика. Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		
25	Акробатика. Комбинация из изученных элементов акробатики.	1		зачет
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 26 "Сгибание и разгибание рук"	
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		зачет
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		зачет
31	Прыжки со скакалкой за 30 с	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 27 "Прыжки"	зачет

			через скакалку"	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Пресс, руки за головой за 30 сек.	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 23 "Подъем туловища из положения лежа	зачет
33	Приседание на одной ноге на результат.	1		зачет
34	Инструктаж по ТБ в баскетболе. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 17 "ТБ на уроках баскетбола. Правила игры"	устный опрос.
35	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	resh.edu.ru Физкультура - 7 класс - урок 13 "Знания о физкультуре. Баскетбол""	
36	Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Бросок мяча в движении.	1		
37	Сочетание приемов ведения, передачи бросков. Бросок мяча в движении.	1		
38	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 27 "Штрафной бросок"	
39	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1		

40	Бросок и передача мяча.	1		
41	Бросок и передача мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1		
42	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
43	Игра в защите, опека игрока	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 25 "Броски мяча после двух шагов"	
44	Игра в защите, опека игрока	1		
45	Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.	1		
46	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		
47	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок.	1		
48	Ведение, броски, передача мяча. Штрафной бросок	1		
49	.Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра	1		
50	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1.	1		

	Учебная игра.			
51	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра	1		
52	Нападение быстрым прорывом. Личная защита.	1		
53	Нападение быстрым прорывом. Личная защита.	1		
54	Нападение быстрым прорывом. Личная защита. учебная игра.	1		
55	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и перемещения, передача мяча	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 1 "ТБ на уроках волейбола. Правила игры"	
56	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой	1		
57	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	1		
58	Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.	1		зачет
59	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку.	1		
60	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку.	1	resh.edu.ru Физкультура - 5 класс -	

			урок 8 "Техника приема мяча снизу"	
61	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку.	1		
62	Прием мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку.	1		зачет
63	Нижняя подача. Стойка и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс - урок 9 "Верхняя и нижняя подача"	
64	Нижняя подача. Стойка и перемещения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		зачет
65	Верхняя подача мяча.	1		
66	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		
67	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1		зачет

68	Нападающий удар	1	resh.edu.ru Физкультура - 11 класс - урок 7 "Прямой нападающий удар"	
69	Нападающий удар	1		
70	Нападающий удар	1		
71	Блокировка	1		
72	Блокировка	1		
73	Блокировка	1		
74	Передача мяча партнеру сверху двумя руками стоя к нему спиной	1		
75	Передача мяча партнеру сверху двумя руками стоя к нему спиной	1		
76	Комбинация из освоенных элементов волейбола	1		
77	Комбинация из освоенных элементов волейбола	1		
78	Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		
79	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	resh.edu.ru Физкультура - 10 класс - урок 17 " Прыжок в высоту способом перешагивания"	
80	Прыжок в высоту с разбега.	1		
81	Прыжок в высоту с разбега.	1		
82	Прыжок в высоту с разбега на результат	1		зачет

83	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
84	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 15 мин.	1		
85	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
86	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
87	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 17 мин.	1		
88	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) 20 мин	1		
89	Бег на 300 метров (Д) и 500 метров (М)	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	resh.edu.ru Физкультура - 6 класс урок 31 "История ГТО испытания комплекса ГТО"	зачет
91	Инструктаж по технике безопасности. Старт и Стартовый разгон	1		
92	Старт и стартовый разгон	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1		зачет
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1		зачет
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		зачет
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		зачет
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на результат	1		зачет
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

